



Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie

Vorsitz: Dipl.-Psych. Maximilian Rieländer

Müntestraße 5, 33397 Rietberg, Tel. 05244 9274310, Email: Psychologe@Rielaender.de

Kursleitungs-Qualifikationen für Leistungen zur individuellen verhaltensbezogenen Prävention

gemäß „[Leitfaden Prävention](#)“ (Dezember 2024) des GKV-Spitzenverbandes
und [Kriterien zur Zertifizierung von Kursangeboten in der individuellen verhaltensbezogenen Prävention ...](#)

• 5.4.3	Handlungsfeld „Stress- und Ressourcenmanagement“ (Kap. 5.4.3)	2
5.4.3-1	Präventionsprinzip „Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement“	2
5.4.3	Handlungsfeld „Stress- und Ressourcenmanagement“ (Kap. 5.4.3)	3
5.4.3-2	Präventionsprinzip „Entspannung und Erholung“ a) Progressive Relaxation, b) Autogenes Training	3
5.4.3	Handlungsfeld „Stress- und Ressourcenmanagement“ (Kap. 5.4.3)	4
• 5.4.3-3	Präventionsprinzip „Entspannung und Erholung“ a) Hatha Yoga, b) Tai Chi, c) Qi Gong	4
5.4.3	Handlungsfeld „Stress- und Ressourcenmanagement“ (Kap. 5.4.3)	6
5.4.3-4	Präventionsprinzip „Entspannung und Erholung“ Förderung gesunden Schlafes	6
5.4.4	Handlungsfeld „Suchtmittelkonsum“ (Kap. 5.4.4)	7
5.4.4a	Präventionsprinzip „Förderung des Nichtrauchens“	7
5.4.4b	Präventionsprinzip „Umgang mit Alkohol“	7
•		

5.4.3 Handlungsfeld „Stress- und Ressourcenmanagement“ (Kap. 5.4.3)

5.4.3-1 Präventionsprinzip „Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement“

Kursleitungs-Qualifikation (bei der ZPP nachweisen)	h/ECTS
5.4.3-1.1 Fachwissenschaftliche Kompetenz	720 / 24
5.4.3-1.1.1 Psychologische Grundlagen <ul style="list-style-type: none">• Zentrale Fragestellungen zum Erleben und Verhalten (Beschreiben, Erklären, Vorhersagen, Verändern)• Theorien der Psychologie und Teilgebiete (z. B. Lernen und Gedächtnis, Entwicklung, Persönlichkeit, soziale Prozesse, psychische Störungen, insb. Angst und Depression)• Selbstregulation und Selbststeuerung	180 / 6
5.4.3-1.1.2 Psychologie des Gesundheitsverhaltens <ul style="list-style-type: none">• Gesundheitspsychologische Theorien und Modelle• Gesundheits- und krankheitsbezogene Kognitionen• Risikofaktoren und Ressourcen der Gesundheit• Gesundheitsverhalten, Lebensqualität und Wohlbefinden, Persönlichkeit und Gesundheit, Geschlecht und Gesundheitsverhalten, Gesundheit im Lebenslauf	180 / 6
5.4.3-1.1.3 Theorien zu Stress und Stressbewältigung <ul style="list-style-type: none">• Zentrale Stresskonzeptionen (reaktions-, situationsbezogene und interaktionistische)• Grundlegende Theorien zur Stressentstehung und Prävention (insbesondere biopsychologische und transaktionale Stresstheorien, Salutogenese)• Verfahren zur Diagnostik von Lebensqualität, Wohlbefinden, Stress und Stressbewältigung• Multimodale Programme zur Stressprävention und –reduktion• Strategien der Ressourcenförderung und Selbststeuerung	180 / 6
5.4.3-1.1.4 Medizin <ul style="list-style-type: none">• Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen und biopsychosoziales Modell• Biologische, insbesondere anatomische und physiologische Grundkenntnisse über wesentliche fürs Stress-, Erholungs- und Spannungsgeschehen relevanten Organsysteme• Gesunde Funktionsweise von Organen, Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung• Konzepte von Gesundheit und Krankheit in ausgewählten Krankheitsbildern pathologische Organ- und Funktionsveränderungen• Verhaltensabhängige Erkrankungen, biopsychosoziales Modell	90 / 3
5.4.3-1.1.5 Evaluation, Qualitätssicherung, Forschungsmethoden, Statistik <ul style="list-style-type: none">• Diagnostische Verfahren, zu Wohlbefinden, Stress, Gesundheitsverhalten und deren Gütekriterien• Methoden der Qualitätssicherung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung, incl. Der zur Stressprävention und –bewältigung	90 / 3
5.4.3-1.2 Fachübergreifende Kompetenz	90 / 3
5.4.3-1.2.1 Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention <ul style="list-style-type: none">• Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung• Konzepte von Gesundheit und Krankheit	30 / 1
5.4.3-1.2.2 Frei wählbar aus den o. g. Inhalten Vertiefte Kompetenzen in einzelnen ausgewiesenen Bereichen	60 / 2
5.4.3-1.3 Fachpraktische Kompetenz	90 / 3
Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung und Einweisung ins Stressbewältigungsprogramm <ul style="list-style-type: none">• Selbstorganisation, Kommunikation, Pädagogik, Anleitung, Beratung, Training und Schulung• Vermittlung des Trainings, Trainingsanpassung	90 / 3

5.4.3 Handlungsfeld „Stress- und Ressourcenmanagement“ (Kap. 5.4.3)

5.4.3-2 Präventionsprinzip „Entspannung und Erholung“ –

a) Progressive Relaxation, b) Autogenes Training

Kursleitungs-Qualifikation (bei der ZPP nachweisen)	h/ECTS
5.4.3-2.1 Fachwissenschaftliche Kompetenz	360 / 12
5.4.3-2.1.1 Pädagogik, Psychologie <ul style="list-style-type: none">Psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung sowie des Stressgeschehens aus psychologischer Perspektive (grundlegende Modelle, Reaktionsmuster, Auswirkungen)Grundannahmen zur Entwicklung und Behandlung psychischer Störungen (Angst und Depression)	180 / 6
5.4.3-2.1.2 Medizin <ul style="list-style-type: none">Biologische, insbesondere anatomische und physiologische Grundkenntnisse über wesentliche für das Stress-, Erholungs- und Entspannungsgeschehen relevanten Organsysteme (Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf, Atmung, Verdauung, Niere, inkl. Sinnesorgane, Hormon- und Immunsystem)Gesunde Funktionsweise von Organen, in ausgewählten Krankheitsbildern pathologische Organ- und FunktionsveränderungenVerhaltensabhängige Erkrankungen, biopsychosoziales Modell	180 / 6
5.4.3-1.2 Fachübergreifende Kompetenz	180 / 6
5.4.3-1.2.1 Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention <ul style="list-style-type: none">Strategien und Handlungsfelder der GesundheitsförderungKonzepte von Gesundheit und Krankheit	30 / 1
5.4.3-1.2.2 Frei wählbar aus den o. g. Inhalten Vertiefte Kompetenzen in einzelnen ausgewiesenen Bereichen	150 / 5
5.4.3-2.3 Fachpraktische Kompetenz	90 / 3
Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung und Einweisung in a) PR, b) AT davon minimal 60 h für das Verfahren inkl. Selbsterfahrung, restliche 30 h zu Training und Beratung	90 / 3

5.4.3 Handlungsfeld „Stress- und Ressourcenmanagement“ (Kap. 5.4.3)

5.4.3-3 Präventionsprinzip „Entspannung und Erholung“

a) Hatha Yoga, b) Tai Chi, c) Qi Gong

Kursleitungs-Qualifikation (bei der ZPP nachweisen)	h/ECTS
5.4.3-3.1 Fachwissenschaftliche Kompetenz	210 – 240 / 7 – 8
5.4.3-3.1.1 Pädagogik, Psychologie <ul style="list-style-type: none">Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationales Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und SchulungVermittlungstechniken in Theorie und PraxisTranstheoretisches Modell der VerhaltensänderungGrundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf Didaktik	30 / 1
5.4.3-3.1.2 Philosophie und Geschichte	
5.4.3-3.1.2 a Hatha Yoga	60 / 2
5.4.3-3.1.2 b Tai Chi	30 / 1
5.4.3-3.1.2 c Qi Gong	30 / 1
5.4.3-3.1.3 Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen <ul style="list-style-type: none">Anatomie und Physiologie (Grundkenntnisse, u.a. Bewegungsapparat mit Gelenken, Funktionsketten, Faszien, Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie, Atemmechanik, Herz-Kreislauf-Regulation)Wesentliche weitere Organsysteme (Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane)Gesunde Funktionsweise und ausgewählte stress-induzierte Krankheitsbilder (insbesondere stark prävalente chronische Erkrankungen einschl. chronischer Schmerzsyndrome)Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)Neurobiologie von MeditationKonzept der Mind-Body Medizin und Relaxation ResponseBiopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese	60 / 2
5.4.3-3.1.4 Medizin <ul style="list-style-type: none">Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu a) Yoga, b) Tai Chi, c) Qi GongRelevante Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich	90 / 3
5.4.3-1.2 Fachübergreifende Kompetenz	30 / 1
5.4.3-1.2.1 Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention <ul style="list-style-type: none">Strategien und Handlungsfelder der GesundheitsförderungKonzepte von Gesundheit und Krankheit	30 / 1
5.4.3-3.3 Fachpraktische Kompetenz	180 – 270 / 6 - 9
5.4.3-3.3 a Yoga <ul style="list-style-type: none">Yoga-Praxis bezüglich Asana, Pranayama, Meditation mit vertiefter Selbsterfahrung und Schulung in Anleitung und Beratung, hierbei zunächst generelle Kenntnisse und Praxis zu den drei Bereichen sowie Kompetenz des Yoga für GesundeVermittlung der wesentlichen Asanas in Theorie und Praxis (ggf. Verwendung von Hilfsmitteln) sowie ihrer möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und KontraindikationenWesentliche Techniken des Pranayama mit spezifischen Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen, KontraindikationenWesentliche Meditationstechniken mit Hauptwirkungen, möglichen Nebenwirkungen und KontraindikationenMögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, BewegungAspekte von und Interaktion mit ErnährungSpezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z. B. Schwangerschaft, Alter)	270 / 9

<ul style="list-style-type: none"> • Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation) bei gesundheitlichen Einschränkungen und häufigen Beschwerdebildern • Kenntnisse häufiger Beschwerdebilder, chronischer Schmerzen und chronischer Erkrankungen: z. B. aus dem rheumatischen Formenkreis, neurologische Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen; Beeinträchtigungen des Atmungssystems; Darmerkrankungen, Augenerkrankungen • Kenntnisse über Schmerzmechanismen und unterschiedliche Schmerzformen (akut, rezidivierend, chronisch) • Kenntnisse spezifischer Wirkungen von Asana, Pranayama und Meditation und deren Kontraindikationen in Bezug auf häufige Beschwerdebilder • Anleitung und Beratung unter Berücksichtigung funktioneller Auffälligkeiten und Bewegungsbeeinträchtigungen sowie individuelle Anpassung an die Möglichkeiten und Bedürfnisse 	
<p>5.4.3-3.3 b Tai Chi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung der wesentlichen Übungen, Grundbewegungen und Formen in Theorie und Praxis sowie ihrer möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen • Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z. B. Schwangerschaft, Alter) • Grundlagen von Solo- und Partnerformen • Grundlagen von Übungen mit Geräten • Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung • Übe-Praxis und Kontraindikationen bei gesundheitlichen Einschränkungen und häufigen Beschwerdebildern, u.a. chronische Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Fibromyalgie, Depression, Bluthochdruck, Asthma und Arthrose • Wesentliche Aspekte der TCM, die für die Anwendung des Tai Chi bei gesundheitlichen Einschränkungen relevant sind 	180 / 6
<p>5.4.3-3.3 c Qi Gong</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qigong-Übe-Praxis mit vertiefter Selbsterfahrung und Schulung in Anleitung und Beratung • Vermittlung der wesentlichen Übungen, Kenntnis elementarer Übungsprinzipien und ihrer Anwendung in verschiedenen Übungsformen, „stilles“ und „bewegtes“ Qigong. • Erlernen und intensive Übung der verschiedenen Ausdrucksformen, Hauptwirkungen und Kontraindikationen, mögliche Verletzungsrisiken • Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z. B. Schwangerschaft, Alter) • Grundlagenkenntnisse aus dem Bereich Qigong-Massage und Selbstmassage • Meditationstechniken mit Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen und Kontraindikationen • Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung • Übe-Praxis und Kontraindikationen bei gesundheitlichen Einschränkungen und häufigen Beschwerdebildern: u.a. chronische Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Fibromyalgie, Depression, Bluthochdruck, Asthma und Arthrose • Wesentliche Aspekte der TCM, die für die Anwendung des Qigong bei gesundheitlichen Einschränkungen relevant sind 	180 / 6

5.4.3 Handlungsfeld „Stress- und Ressourcenmanagement“ (Kap. 5.4.3)

5.4.3-4 Präventionsprinzip „Entspannung und Erholung“ – Förderung gesunden Schlafes

Kursleitungs-Qualifikation (bei der ZPP nachweisen)	h/ECTS
5.4.3-4.1 Fachwissenschaftliche Kompetenz	720 / 24
5.4.3-1.1.1 Psychologische Grundlagen <ul style="list-style-type: none">• Zentrale Fragestellungen zum Erleben und Verhalten (Beschreiben, Erklären, Vorhersagen, Verändern)• Theorien der Psychologie und Teilgebiete (z. B. Lernen und Gedächtnis, Entwicklung, Persönlichkeit, soziale Prozesse, psychische Störungen, insb. Angst und Depression)• Selbstregulation und Selbststeuerung	180 / 6
5.4.3-1.1.2 Psychologie des Gesundheitsverhaltens <ul style="list-style-type: none">• Gesundheitspsychologische Theorien und Modelle• Gesundheits- und krankheitsbezogene Kognitionen• Risikofaktoren und Ressourcen der Gesundheit• Gesundheitsverhalten, Lebensqualität und Wohlbefinden, Persönlichkeit und Gesundheit, Geschlecht und Gesundheitsverhalten, Gesundheit im Lebenslauf	180 / 6
5.4.3-4.1.3 Grundlagen Schlaf, Erholung und Gesundheit <ul style="list-style-type: none">• Modelle und Zusammenhänge von Schlaf, Erholungsverhalten, -erleben, chronischem Stress• prädisponierende, auslösende und aufrechterhaltende Faktoren für Schlafqualität• gestörter Schlaf als Risikofaktor für organische Erkrankungen und psychische Störungen• Hyperarousal-Modell des Schlafes• Schlaf und kognitive Funktionen (z.B. Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Lernen)• Techniken der Änderung von Gesundheitsverhalten (Behavior Change Techniques)• verhaltensorientierte Interventionen bei gestörtem Schlaf• kognitive Interventionen bei gestörtem Schlaf• Entspannungsverfahren bei gestörtem Schlaf• erholsamer und gestörter Schlaf im Lebenslauf, bei Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen	180 / 6
5.4.3-4.1.4 Medizin <ul style="list-style-type: none">• Schlaf im Kontext des biopsychosozialen Modells• biologische Grundlagen des Stress-Systems und der Schlaf-Wach-Regulation• strukturelle neurobiologische Veränderungen und neurobiologische Mechanismen von erholsamem und gestörtem Schlaf• Merkmale und Grundlagen von Schlafstörungen• erholsamer und gestörter Schlaf bei organischen und psychischen Erkrankungen• Evidenz von frei zugänglichen Angeboten	90 / 3
5.4.3-4.1.5 Evaluation, Qualitätssicherung, Forschungsmethoden, Statistik <ul style="list-style-type: none">• Diagnostische Verfahren, insbesondere zu Schlaf, Stress und Erholung und deren Gütekriterien• Methoden der Qualitätssicherung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung	90 / 3
5.4.3-1.2 Fachübergreifende Kompetenz	90 / 3
5.4.3-1.2.1 Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention <ul style="list-style-type: none">• Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung• Konzepte von Gesundheit und Krankheit	30 / 1
5.4.3-1.2.2 Frei wählbar aus den o. g. Inhalten Vertiefte Kompetenzen in einzelnen ausgewiesenen Bereichen	60 / 2
5.4.3-4.3 Fachpraktische Kompetenz	90 / 3
Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung und Einweisung in das Angebot zur Förderung gesunden Schlafes <ul style="list-style-type: none">• Selbstorganisation, Kommunikation, Pädagogik, Anleitung, Beratung, Training und Schulung• Vermittlung des Trainings, Trainingsanpassung	90 / 3

5.4.4 Handlungsfeld „Suchtmittelkonsum“ (Kap. 5.4.4)

5.4.4a Präventionsprinzip „Förderung des Nichtrauchens“

5.4.4b Präventionsprinzip „Umgang mit Alkohol“

Kursleitungs-Qualifikation (bei der ZPP nachweisen)	h/ECTS
5.4.4-1 Fachwissenschaftliche Kompetenz	540 / 18
5.4.3-1.1.1 Psychologische Grundlagen <ul style="list-style-type: none">• Zentrale Fragestellungen zum Erleben und Verhalten (Beschreiben, Erklären, Vorhersagen, Verändern)• Theorien der Psychologie und Teilgebiete (z. B. Lernen und Gedächtnis, Entwicklung, Persönlichkeit, soziale Prozesse, psychische Störungen, insb. Angst und Depression)• Selbstregulation und Selbststeuerung	90 / 3
5.4.3-1.1.2 Psychologie des Gesundheitsverhaltens <ul style="list-style-type: none">• Gesundheitspsychologische Theorien und Modelle• Gesundheits- und krankheitsbezogene Kognitionen• Risikofaktoren und Ressourcen der Gesundheit• Gesundheitsverhalten, Lebensqualität und Wohlbefinden, Persönlichkeit und Gesundheit, Geschlecht und Gesundheitsverhalten, Gesundheit im Lebenslauf	90 / 3
5.4.4-1.1.3 Pädagogik, Psychologie <ul style="list-style-type: none">• Pädagogische Kenntnisse und Grundlagen für praktische Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen (Alter, Geschlecht, kultureller Hintergrund) im Kontext sich wandelnder Lebenswelten• Kenntnisse über Verhaltensinterventionen und Modelle von Kooperation	180 / 6
5.4.4-1.1.4 Grundlagen Sucht, Suchtmittel, Suchtprävention <ul style="list-style-type: none">• Definition und Grundbegriffe der Suchtentwicklung & Suchtdynamische Prozesse• Erklärungsansätze und Theorien abhängiger Verhaltensweisen• Adoleszenz und Drogen• Zahlen und Fakten über stoffgebundene und nichtstoffgebundene Süchte• Begriffsbestimmung und Wirkungsweisen legaler und illegaler Drogen sowie Nutzungsgewohnheiten ihrer Konsumenten / Konsumentinnen• Diagnostik und Klassifikationssysteme• Suchtverlauf und körperliche / seelische Folgen• Epidemiologie• Kenntnisse über das Suchthilfesystem	90 / 3
5.4.3-1.1.5 Evaluation, Qualitätssicherung, Forschungsmethoden, Statistik <ul style="list-style-type: none">• Methoden der Qualitätssicherung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung, speziell Suchtprävention• Evaluation, Empirie, Statistik, Standards guter wissenschaftlicher Praxis	90 / 3
5.4.3-1.2 Fachübergreifende Kompetenz	180 / 6
5.4.3-1.2.1 Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention <ul style="list-style-type: none">• Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung• Konzepte von Gesundheit und Krankheit	30 / 1
5.4.3-1.2.2 Frei wählbar aus den o. g. Inhalten Vertiefte Kompetenzen in einzelnen ausgewiesenen Bereichen	150 / 5
5.4.4-1.3 Fachpraktische Kompetenz	180 / 6
Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung und Einführung a) in das Nichtraucherprogramm, b) in das Programm zur Reduktion des Alkoholkonsums <ul style="list-style-type: none">• Selbstorganisation, Kommunikation, Pädagogik, Anleitung, Beratung, Training und Schulung• Vermittlung des Trainings, Trainingsanpassung	180 / 6